

# Intoxicación por PLOMO

## Madres Embarazadas

El envenenamiento por plomo es causado por respirar o ingerir plomo. El plomo puede transferirse de la madre embarazada al bebé.

### Demasiado plomo en su cuerpo puede:

- Crear riesgo de aborto
- Hacer que su bebé nazca demasiado pronto o demasiado pequeño
- Dañar el cerebro, los riñones y el sistema nervioso de su bebé
- Causar que su bebé tenga problemas de aprendizaje o comportamiento

### 1. Lo que usted puede hacer:

#### Hacer una prueba de agua para plomo.

- El plomo en el agua no tiene color, olor ni sabor.
- La única manera de saber el nivel de plomo de su hogar es que hagan una prueba de su agua en un laboratorio.

### 2. Filtre el agua del grifo.

Filtre su agua potable usando un filtro aprobado por la NSF. Los filtros pueden eliminar hasta el 99% del plomo en el agua cuando se usan correctamente. Para asegurarse de que su filtro elimina todo el plomo posible, siga cuidadosamente las instrucciones que vienen con él.

- Cambie el cartucho del filtro tan a menudo como sea necesario.
- Use solamente agua fría con el filtro.
- Use agua filtrada para beber, cocinar, cepillar los dientes de sus hijos y lavar fruta y verdura.



## Consejo:

Tiene disponibles gratis agua embotellada, filtros aprobados por la NSF y kits de prueba de agua en los lugares de recursos de agua en Flint.

Llame a United Way 2-1-1 por un lugar cerca de usted.

3

### Sepa cuándo usar agua sin filtrar.

- Es seguro lavar platos, botellas, chupones y juguetes con agua sin filtrar y jabón, siempre que los seque completamente antes de usarlos.
- Se puede usar agua sin filtrar para ducharse y bañarse, pero ponga cuidado en que no entre agua en la boca de los niños y no deje que beban el agua de la tina.

4

### Coma alimentos con calcio, hierro y vitamina C.

Estos alimentos pueden ayudar a protegerla a usted y a su bebé.

- **El calcio** está en la leche, el yogur, el queso y las verduras de hoja verde como la espinaca.
- **El hierro** está en la carne roja, los frijoles, los cereales y las espinacas.
- **La vitamina C** está en las naranjas, los pimientos verdes y rojos, el brócoli, los tomates y los jugos.

5

### Hable con su doctor.

- Puede conseguir un análisis de plomo en sangre. Hable con su doctor o departamento de salud local para conseguir información.

---

Para más información sobre protegerse a usted y a su familia contra el plomo, visite [www.michigan.gov/flintwater](http://www.michigan.gov/flintwater).

Para más información sobre el plomo en su hogar y lo que usted puede hacer, llame al Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan al 1-888-322-4453 o visite [www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead).

Los residentes de Flint pueden llamar al Departamento de Agua de Flint para conseguir una prueba de agua gratuita, 810-787-6537, o agarrar una en un lugar de recursos de agua.